

PARTENAIRES



COMMENDITAIRES



CLUB FADOQ CAP-ROUGE INC.

Centre communautaire de Cap-Rouge
4473 rue Saint-Félix, Québec (QC) G1Y 3A6
581-307-2251 (présidente)
Courriel : franceplumo@gmail.com
Site web : <https://club.fadoq.ca/T046>



CONSEIL D'ADMINISTRATION

France Savard, *présidente* 581-307-2251
Richard Levesque, *vice-président* 418-653-2028
Madeleine Mailloux, *secrétaire* 418-871-1037
Lucie Gobeil, *trésorière* 418-870-1374
Claire Maheux, *registraire* 418-658-3417
Lucienne Moreau, *administratrice* 418-659-3970
Jacques Laflèche, *administrateur* 418-955-6484

RESPONSABLES DES ACTIVITÉS

Bridge / Jacques Laflèche
418-955-6484 / jacqueslaflèche@me.com
Bridge Perfectionnement / Jacques Laflèche
418-955-6484 / jacqueslaflèche@me.com
Billard, Whist Militaire, Qi Gong
Yoga (sur chaise & Hatha) / Richard Levesque
418-653-2028 / riclev2020@gmail.com
PIED, Zumba Gold, Ma vie en héritage,
Danse country / France Savard
581-307-2251 / franceplumo@gmail.com
Musclez vos méninges / Murielle Duchesneau
418-614-2543 / duchesneau.007@videotron.ca
Danse en ligne, Pétanque / Madeleine Mailloux
418-871-1037 / madeleine4436@gmail.com
Cours de tricot / Charlotte Ratté
418-878-2277 / rattecharlotte@yahoo.ca

À vos tricots ! / Lucie Johnson
418-261-2789 / luce.simone@gmail.com

CARTES DE MEMBRE

Claire Maheux
418-658-3417 / clairemaheux@outlook.com



Club FADOQ Cap-Rouge Inc.
Québec et Chaudière-Appalaches

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2025 - 2026

Session Hiver/Printemps 2026



Le bonheur, c'est posséder ces choses
immatérielles (l'amour, l'amitié,
la spiritualité) que tout l'or
du monde ne pourra jamais acheter.

Catherine Rambert

SESSION HIVER / PRINTEMPS 2026	Activités		Jour	Heures	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Août	Endroit
	Activités régulières (Billard,Bridge,Cartes,Crib,Bingo)		Mer.	13:00 - 16:30	7,14,28	4,11,18,25	4,11,18	1,15.22,29	6,13	-	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Dîner communautaire & Bingo Spécial		Mer.	10:00 - 16:30	21	-	-	8	-	-	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Brunch des amoureux de la vie		Mer.	11:00 - 13:00	-	11	-	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
	Tournoi de cartes & Dîner (500, Charlemagne, Salade de fruits, Crib, Bridge)		Mer.	10:00 - 16:30	-	-	25	-	-	-	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Assemblée générale annuelle + Dîner		Mer.	10:00 - 13:00	-	-	-	-	6	-	Cap-Rouge, 113
	Whist Militaire Richard Levesque	Hebdomadaire	Mar.	13:00 - 16:30	6,13,20,27	3,17,24	3,10,17,24,31	7,14,21,28	5,12	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
						10				-	Cap-Rouge, RC22
		Tournoi	Sam.	13:00 - 16:30	3	7	7	4	2	-	Cap-Rouge, RC19
	Musclez vos méninges	Murielle Duchesneau	Lun.	13:30 - 15:30	12,19,26	2,9,16,23	2,9,16	-	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	Bridge - Perfection Hervé Chatagnier	Intermédiaire	Ven.	09:30 - 11:30	16,23,30	6,13,20,27	6,13,20	-	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
		Débutant	Ven.	13:00 - 15:00							
	VIACTIVE	Michèle Delisle	Lun.	14:00 - 15:00	12,19,26	2,9,16,23	2,9,16,23,30	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Harry Ahn	Jeu.	14:00 - 15:00	15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	PIED Jérémy Paquet	1re séance	Mar.	15:00 - 16:00	13,20,27	3,17,24	3,17,24,31	7,14	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
		2e séance	Jeu.	11:30 - 13:00	15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2	-	-	
	Zumba Gold Lucie Verret	1er groupe	Mar.	12:30 - 13:30	13,20,27	3,17,24	17,24,31	7,14,21	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
		2e groupe	Mar.	13:45 - 14:45							
	Yoga Isabelle Ayotte	Sur chaise	Mar.	13:30 - 14:30	13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,31	7	-	-	Champigny, RC13
		Hatha	Mar.	15:00 - 16:00							
		Sur chaise	Jeu.	13:30 - 14:30	15,22,29	5,12,19,26	5,12,19	2,9	-	-	Cap-Rouge, RC22
	Qi Gong	Christine Couturier	Mer.	10:15 - 11:15	14,21,28	4,18,25	4,11,18,25	1,8	-	-	Champigny, RC13
	Ma vie en héritage	Yolande Vendette	Jeu.	13:00 - 16:00	15,29	12,26	12,26	9,23	-	-	Cap-Rouge,131
	Cours de tricot	Charlotte Ratté	Lun.	13:00 - 15:00	12,19,26	2,9,16,23	2	-	-	-	Cap-Rouge,114
	À vos tricots !	Lucie Johnson	Jeu.	13:00 - 15:30	8,15,22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2,9,16,23,30	7,14	-	Cap-Rouge,114
	Danse en ligne Lily Gauvin	Débutant plus	Lun.	13:00 - 14:00	12,19,26	2,9,16,23	2,9,16,23,30	-	-	-	Champigny, RC13
	Danse en ligne Michèle Delisle	Débutant	Ven.	13:30 - 14:30	16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27	10	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Débutant 2e année	Ven.	14:45 - 15:45							
	Danse Country Francine Lemieux	Porte ouverte	Dim.	13:00 - 14:00	18	-	-	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Déjeuner amical		Mar.	10:00 - 12:00	13	10	10	14	12		Endroit à confirmer
	Dîner à la Cabane à sucre		Jeu.	11:00 - 14:00	-	-	-	2	-	-	Endroit à confirmer
	Conférence	Sujet à confirmer	Lun.	09:00 - 12:00	19	-	-	-	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	Venez danser avec Michèle		Sam.	13:30 - 15:30	24	28	28	25	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Souper de Fin de saison		Sam.	17:30 - 22:30	-	-	-	-	16	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Clôture de la programmation		Mer.	14:00 - 22:30	-	-	-	-	-	19	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau